

## Matjes mit Sahnesauce

Matjes Filet mit Sahnesauce - Dies Rezept ist für 4 Personen gedacht. Als Beilage eignen sich Pellkartoffeln.

### ***Zutaten:***

4 Matjesfilets a 250 g  
250 g Schlagsahne  
300 g Magermilchjoghurt  
4 EL Gurkenwasser  
Zitronensaft  
100 g rote Zwiebel  
100 g Gewürzgurken  
2 Äpfel, sauer  
1 EL Kapern  
Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
Zucker  
Petersilie zum garnieren



### ***Zubereitung:***

- Für die Sauce die Schlagsahne, Joghurt, Gurkenwasser und einen Eßlöffel Zitronensaft vermengen.
- Die Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden, die Gurken in Scheiben schneiden, die Äpfel abreiben, waschen und vierteln.
- Das Kerngehäuse ausschneiden und die Viertel in Spalten schneiden.
- Zwiebelringe, Gurkenscheiben, Apfelspalten und Kapern unter die Sauce heben und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
- Matjes waschen, nach Bedarf wässern.
- Den Matjes auf einen Teller anrichten, die Sauce darübergeben und mit Petersilie bestreuen.